



VS



コンビニのおにぎり1個

切り餅1個

エネルギーが多いのは
どちらでしょうか？

答え→おにぎり

約 180~200 kcal*

1個 50g として約 120kcal

*大きさによって変わります

ちなみに丸餅だと、1個 35g として 80kcal くらいです

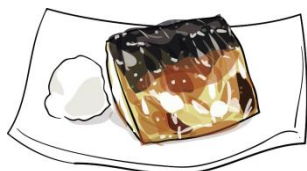
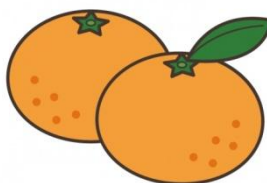
予想は正しかったでしょうか？

リーフレットを手にとっていただきありがとうございます。

糖尿病の血糖コントロールにおいて、食事は切り離せない存在です。今回はクイズ形式で食品のエネルギー量を比べてみましょう。

質問①みかん2個とりんご1個

エネルギーが多いのは？



質問②鯖の塩焼きと鶏の照焼き

エネルギーが多いのは？

質問③アボカド半分とマヨネーズ大さじ1杯

エネルギーが多いのは？



答えは裏面の下部にあります！！！！

糖尿病の食事療法のポイント

◎バランスよく食べる

食事の基本は主食・主菜・副菜です。

主食:ごはん、パン、麺類など

主菜:肉や魚、卵、大豆製品などメインの料理

(焼き物、蒸し物など)・・・1品

副菜:野菜を中心とした料理*

(和え物、煮物、サラダなど)・・・2～3品が理想

*ポテトサラダやマカロニサラダは炭水化物が多いため、主食の量に注意しましょう。

また、生果物や牛乳・ヨーグルトなども適量であれば摂取した方がよりよい食事となります。

例えば・・・

朝食は食パンや菓子パンのみになっていませんか？

昼食はおにぎりやカップラーメンで済ませていませんか？

今一度食事内容を見直してみましょう。

表面の質問の回答 → 質問①りんご 質問②同じ 質問③アボカド

皆さんは何問正解
でしたか？

質問① みかん2個で約 80kcal、りんご 1個で約 160kcal

質問② 鯖の塩焼き約 80g で約 160kcal、鶏の照焼き約 80g で約 160kcal

質問③ アボカド半分 (約 100g) で 180kcal、マヨネーズ大さじ1 (15g) で 100kcal

